Vorwort

Prof. Dr. med. Werner Kneist

Stuhlinkontinenz gehört zu den häufigsten und zugleich am stärksten tabuisierten Gesundheitsproblemen unserer Gesellschaft. Aktuelle internationale systematische Übersichtsarbeiten und Leitlinien der letzten Jahre zeigen, dass etwa 7–15 % der erwachsenen Bevölkerung in unterschiedlichem Ausmaß betroffen sind. Mit zunehmendem Lebensalter steigt die Prävalenz deutlich an; insbesondere in Pflegeeinrichtungen werden wesentlich höhere Raten beschrieben. Frauen sind insgesamt häufiger betroffen, insbesondere nach Schwangerschaften, Beckenbodenverletzungen oder gynäkologischen Eingriffen. Trotz dieser hohen Krankheitslast bleibt Stuhlinkontinenz vielfach unerkannt und unbehandelt.

Ein wesentlicher Grund hierfür ist das anhaltende Tabu. Scham, Unsicherheit und fehlendes Wissen führen dazu, dass viele Betroffene ihre Beschwerden über Jahre verschweigen – obwohl heute evidenzbasierte diagnostische und therapeutische Möglichkeiten zur Verfügung stehen.

Das vorliegende Buch von Frau Dr. Schulte-Eversum schließt hier eine wichtige Lücke. Auf 144 Seiten vermittelt es medizinisch fundierte Inhalte in verständlicher Sprache und richtet sich bewusst an Betroffene und Angehörige. Der klar strukturierte Aufbau unterstützt dabei, das komplexe Krankheitsbild einzuordnen.

Der erste Teil erklärt anschaulich die Grundlagen der Kontinenz, typische Ursachen und Mechanismen der Stuhlinkontinenz sowie deren körperliche und psychische Auswirkungen. Der zweite Teil ist lösungsorientiert und zeigt Schritt für Schritt auf, welche konservativen, unterstützenden und – bei Bedarf – auch medizinischen Verfahren zur Verfügung stehen.

Aus Sicht der Deutschen Kontinenz Gesellschaft stellt dieses Buch einen wertvollen Beitrag zur evidenzbasierten Aufklärung und Enttabuisierung dar. Es ermutigt Betroffene, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Prof. Dr. med. Werner Kneist
Vorstandsmitglied der Deutschen Kontinenz Gesellschaft

aus: Schulte-Eversum, Stuhlinkontinenz (ISBN 9783432118758) © 2026 TRIAS Verlag

Liebe Leserin, lieber Leser,

vielleicht sind Sie aus Neugier hier gelandet. Vielleicht, weil Sie Veränderungen bemerken – einen ungewohnten Drang, ein Gefühl, dass »unten« nicht mehr alles so zuverlässig ist wie früher. Oder weil Sie bereits wissen: Manchmal hält der Darm nicht mehr dicht.

Stuhlinkontinenz – kein Thema für Smalltalk. Oft nicht einmal eines für den Freundeskreis. Selbst beim Arzt wird es gern vermieden. Während unsere Gesellschaft heute über vieles sehr offen spricht, gehören das Po-Gebiet und besonders die Stuhlinkontinenz zu den letzten großen Tabus. Dabei betrifft die Stuhlinkontinenz viele und nicht nur alte, sondern auch sportliche und gesunde Menschen mitten im Leben.

Dieses Buch ist eine Einladung, hinzusehen – ohne Scham und Beschönigung. Eine Einladung, zu verstehen, was im Körper passiert, wenn Kontrolle verloren geht. Und Wege zu entdecken, wie Sicherheit, Selbstwirksamkeit und Beweglichkeit im Alltag wieder wachsen können.

Stuhlinkontinenz ist kein unausweichliches Schicksal. Ich möchte Ihnen Wissen an die Hand geben, damit Sie verstehen, wie Darm, Beckenboden und Nervensystem zusammenspielen – und was passiert, wenn das System ins Wanken gerät. Ich möchte Ihnen Mut machen, die Beschwerden beim Namen zu nennen, Unterstützung zu suchen und den oft quälenden Kreislauf aus Scham, Rückzug und Angst zu durchbrechen. In diesem Buch finden Sie Erklärungen zu Ursachen und Zusammenhängen, praktische Alltagstipps, Informationen zu Hilfsmitteln und bewährten Behandlungsansätzen – vom Beckenbodentraining bis zu modernen medizinischen Verfahren. Es richtet sich an Betroffene ebenso wie an Angehörige. Reflexionsfragen laden Sie ein, innezuhalten und nachzuspüren, was für Sie persönlich wichtig ist.

Ich begleite seit vielen Jahren Menschen mit Stuhlinkontinenz. Ich weiß, wie groß die Hürde sein kann, sich diesem Thema zu stellen – und wie erleichternd es ist, wenn endlich Perspektiven da sind. Lassen Sie uns anfangen!

Caterina Schulte-Eversum

aus: Schulte-Eversum, Stuhlinkontinenz (ISBN 9783432118758) © 2026 TRIAS Verlag